

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Л.Д. Ченухина

ШИШЕВА Н.В. ИВМАКОВА



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

Муниципального округа Судак
(*возрастная категория 7-11 лет*)

СОГЛАСНО: СанПин 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8
СанПин 2.4.4.2599-10 для лагерей с дневным пребыванием

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/М.Г. Могильный, В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
обучающихся образовательных организаций
/Н.Г.Онищенко., В.А.Тутельян- Сборник технических нормативов
ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания,
биотехнологии и безопасности пищи., 2022-698 с.

2025 г

День: понедельник
Неделя: первая

1 день

1 ОЕНЬ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	42,4
406	Паста сливочная с курицей	230	18,9	22,2	34,1	412,1
378	Чай черный байховый с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
757	Фруктовый микс	100	0,8	0,2	19,6	82,5
СРБ	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	8	106
	Итого за завтрак:	840	31,30	32,90	101,60	829,80
ОБЕД						
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,6	4,3	7,9
252	Суп «Харчо»	200	4,9	6,9	2	87,8
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	150	18,2	5,9	5,9	150,8
302	Каша рассыпчатая булгур с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
	Итого за обед:	850	38,60	27,20	104,30	751,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1690	69,90	60,10	205,90	1580,80

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	3,6	1,3	40,3
417	Омлет натуральный с помидором	151	11,2	19,3	3,4	231,7
15	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0	108
377	Чай черный с лимоном	207	0,1	0,02	15,2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие (апельсины)	200	0,8	0,8	19,6	94
СРБ	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	8	106
СРБ	Кондитерские изделия	40	3	4	30	166,8
Итого за завтрак:		938	32,2	41,92	99,3	914,6

ОБЕД

45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,5	54
248	Суп « Кубанский » с курицей	220	6,2	38,4	12,8	441,8
534	Котлеты домашние запеченные с м-сл	105	12,1	23,2	9,2	293,5
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
Итого за обед:		825	35,50	74,90	126,40	1348,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1763	67,70	116,82	225,70	2263,00

День: среда
Неделя: первая

3 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	28,4	19,4	36,5	439
7	Бутерброды горячие с сыром	90	11,9	16,9	22,3	289,5
839	Лимонад	200	0,5	0,1	33,9	141,2
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61,1
СРБ	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	8	106
	Итого за завтрак:	820	50,80	42,30	135,20	1142,60
ОБЕД						
103	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,5	3,6	1,4	40
211	Борщ «Краснодарский» с мясом со сметаной	230	1,4	3,9	4,7	64
291	Плов из птицы	200	18	8,9	36,4	298,6
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
338	Фрукты свежие (яблоки или груши)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед:	880	27,90	17,70	112,60	735,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1700	78,70	60,00	247,80	1878,50

День: четверг
Неделя: первая

4 день

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
401	Оладьи с джемом	180	12,9	12,5	72,6	454
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,8	0,06	13,4	57,2
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
753	Стаканчик "Сочная компания" (фруктовый)	100	0,7	0,2	18,7	78,9
СРБ	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	8	106
	Итого за завтрак:	790	28,00	21,66	152,10	920,50
ОБЕД						
47	Салат из зеленого горошка	60	1,5	4,4	1,7	52,7
219	Рассольник по-домашнему с курицей со сметаной	230	1,7	4,1	10,2	91,6
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
203	Макаронные изделия отварные с м-сл	155	5,6	5,9	31,5	202,2
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
	Итого за обед:	835	31,60	32,70	106,30	857,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1625	59,60	54,36	258,40	1778,30

День: пятница
Неделя: первая

5 день

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,6	0,1	2,3	13,2
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	18,2	5,9	5,9	150,8
381	Ризотто	150	15,1	10,3	18,2	224,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,7	142,1
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
СРБ	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	8	106
	Итого за завтрак:	865	47,10	24,50	92,70	789,50
ОБЕД						
100	Салат из редиса и свежих огурцов	60	0,7	3,9	2,8	52,4
236	Суп «Бразильский» с курицей	200	1,3	4	7,3	76,2
524	Голубцы ленивые со сметаной	210	13,1	10,9	21,9	237,9
338	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75	14,2	9,7	18,3	219,5
	Итого за обед:	835	36,60	29,50	111,20	868,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1700	83,70	54,00	203,90	1658,00

День: понедельник
Неделя: вторая

6 день

6 обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,6	0,1	2,3	13,2
418	Омлет натуральный с сыром запеченный	130	15,5	25,5	2,2	301,1
СРБ	Кукуруза (дополнительный гарнир)	20	0,5	0,2	2,9	13,4
378	Чай черный байховый с молоком	200	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие	130	0,5	0,5	12,7	61,1
СРБ	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	8	106
	Итого за завтрак:	790	28,00	33,00	64,20	673,50
ОБЕД						
99	Салат из помидор с растительным маслом	60	0,7	3,7	2,7	46,6
287	Щи «Новгородские» с мясом со сметаной	230	1,4	3,9	6,3	71,8
599	Фрикассе из курицы	100	14,4	6,1	9,8	152,3
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
	Итого за обед:	830	32,70	24,00	117,70	829,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1620	60,70	57,00	181,90	1503,30

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	3,6	1,3	40,3
471	Фишболы	100	13,9	11,7	19,9	240
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4,1	7,6	24,4	181,9
839	Лимонад	200	0,5	0,1	33,9	141,2
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (банан)	200	0,8	0,8	19,6	94
СРБ	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	8	106
	Итого за завтрак:	960	29,40	29,20	128,90	909,20
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,6	0,1	2,3	13,2
248	Суп «Кубанский» с курицей	220	6,2	38,4	12,8	441,8
492	Азу из говядины с картофелем	200	12,3	18,1	36,2	304,5
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
	Итого за обед:	790	28,20	59,50	126,60	1129,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1750	57,60	88,70	255,50	2038,40

День: среда
Неделя: вторая

8 день

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	28,4	19,4	36,5	439
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,9	9,9	17,8	188,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,7	142,1
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие	130	0,5	0,5	12,7	61,1
СРБ	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	8	106
	Итого за завтрак:	790	48,60	37,60	123,50	1042,40
ОБЕД						
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3	1,1	33,6
273	Суп рыбный	200	4,6	7	6,8	105,8
600	Чахохбили из кур	100	7,2	9,4	3,8	127,6
644	Картофель по-деревенски с паприкой	200	5,6	48	117,6	384
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
	Итого за обед:	850	25,50	68,30	189,60	937,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1640	74,10	105,90	313,10	1979,70

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

У О Е Н Ь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6,1	10,7	32,4	251
1168	Гамбургер школьный	100	10,5	11,4	26,1	249,5
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94
СРБ	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	8	106
	Итого за завтрак:	930	28,70	31,60	110,40	853,90
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,6	0,1	2,3	13,2
211	Борщ «Краснодарский» с мясом со сметаной	230	1,4	3,9	4,7	64
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	150	18,2	5,9	5,9	150,8
630	Ризотто	150	15,1	10,3	18,2	224,6
338	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
	Итого за обед:	880	42,6	21,2	92	735,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1810	71,30	52,80	202,40	1589,00

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ реф.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

ЗАВТРАК						
---------	--	--	--	--	--	--

ЗАВТРАК

43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	3,6	1,3	40,3
404	Паста «Болоньезе»	200	15,2	86,8	44,2	341,6
839	Лимонад	200	0,5	0,1	33,9	141,2
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
СРБ	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	8	106
	Итого за завтрак:	810	26,20	96,30	119,00	781,90

ОБЕД

71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,6	0,1	2,3	13,2
283	Суп-лапша домашняя с курицей	220	2,1	4,4	9,3	93,6
282	Оладьи из печени с м-сл	105	17,8	21,5	7,3	313,1
143	Рагу из овощей	200	3,4	14,8	17,1	218,2
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
223	Запеканка из творога с стуженным молоком	75	14,2	9,7	18,3	219,5
	Итого за обед:	950	45,70	51,40	114,60	1143,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1760	71,90	147,70	233,60	1925,80

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	18,5	18,9	80,4	564
Фактическое содержание	35	35,8	112,7	885,8
ОБЕД				
Нормативное значение	27,7	28,4	120,6	846
Фактическое содержание	34,5	40,6	120,7	933,7

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет	
	Завтрак	Обед
Нормативное значение	550	не менее 770
Фактическое содержание	853	853